TAVUK YEMEKLERİ

Tüm dünyanın kabul ettiği birkaç şey var bizce: Yer çekimi, Ay'ın Dünya'nın bir uydusu olduğu, iki meridyen arasının 4 dakika olması ve beyaz etin nazlı güzeli tavuğun, lezzetli bir şey olduğu.
Çok iddialı girdik farkındayız. Tezimizi savunalım: Başınızdan çok kötü bir hikaye geçmediyse tavuk yemeklerinden bir tanesini seviyorsunuz, en azından bir tanesini, biliyoruz.
Bu sevgiyi bir tanesine değil de onlarcasına duyanlara muazzam haberlerimiz var. Kendinizi mutfağa kilitleyebilirsiniz, normalden 2 saat erken uyanabilirsiniz ve hatta çiftlik kurabiliriz.
Çünkü bu yazıdan sonra **tavuklu yemekler** konusunda tam bir uzman olacak, ağzınızın tadı, midenizin rahatıyla bu bol proteinli güzelin tadını çıkaracaksınız.

Tavuk seçimi



Tavuk pişirmenin püf noktalarını da nefis tariflerimizi de vereceğiz ama önce bunu bilmeli. Çünkü her şey onunla markette, kasapta bir araya geldiğiniz an başlıyor aslında.
Bir kere ne pişireceğinizi bilerek gitmeniz gerekiyor oraya. Sonra da mümkünse organik bir tavuk bulmanız gerekiyor. Biliyoruz, çok sıkıldınız bu "organik" lafından ama ne yazık ki günümüzde yediğimize içtiğimize dikkat etmemiz gerekiyor sağlığımız için. Bu da organik olarak beslenen tavuktan geçiyor mesela. Tabii her

organik diyene de güvenilmiyor, o yüzden siz en güvendiğiniz yere "serbest dolaşan" bir tavuk istediğinizi söyleyin ve umalım ki gerçekten serbest dolaşan bir tavuk alabilin.
Ne pişireceğinizi bilerek gidin dedik başta. Onun da nedenini açıklayalım hemen. Elbette tavuğun her yerini her yemekte kullanamazsınız. Onun bölümlerini de iyi tanımalı, maksimum performans, sonsuz lezzet için en güzel bölümlerini seçmeli. E hadi o zaman ne duruyoruz!

Tavuğun neresi, nedir: Tavuğun bölümleri



Tavuğun neresinin, nerede kullanıldığını öğrenelim dedik, anlatmaya tabii ki **tavuk göğsü**nden başladık. Kemiği, derisi, kıkırdağı olmadan ayıklanmış, parlak ve pürüzsüz yapısıyla tavuğun en uğraşsız, en her tarife girebilen kısmıdır tavuk göğsü. Tavuğun büyük bir kısmını oluşturduğundan fiyatı da diğer kısımlara göre uygundur hani.
Tavukta bol bol olduğunu bildiğimiz proteinlerin de en saf olduğu bölümdür üstelik kendisi. Düşünün bir kere, bir şey hem en ala et yemeği hem de en mis tatlıya dahil olabiliyorsa vardır onun bir hikmeti.

Biz şimdi tavuğun diğer bir bölümü olan kanatlara geçelim. Tavuk kanadının etrafı yağlı bir deriyle kaplıdır. Bu da onu mangalların ve kızartmaların vazgeçilmezi yapmak için geçer nedenlerden biridir. Çok lezzetli ama bir o kadar da kalorilidir. Yemelere doyulmaz, yedikten sonra ise fazla yediğiniz için içinizi bir pişmanlık kaplayabilir, yalan yok.



Daha hafif yemek isterseniz tavuk kanatlarını fırına da atabilirsiniz. Ancak fırında yaptığınızda mangal ve kızartmalara göre pişmesi daha uzun bir süre alacaktır, onu da söylemeden geçmeyelim.
Sıra geldi **tavuk but**lara... Onlar da tavuğun en bir sevdiğimiz yerlerinden olur. İki çeşidi vardır: Kalçalı butlar ve bagetler. Bagetler bize daha samimi gelir. Elle yemek makbuldür. Mangal için birebirdir. Çeşit çeşit sosla da bir harika olur.
Kalçalı butlar daha cool'dur. Büyüktür çünkü, heybetlidir. Bu yüzden pişirmesi biraz daha zahmetli, yemesi daha döke saça olur. Onun da değerini biliriz tabii, o ayrı.
Kalça kısmını da es geçmek olmaz. Kendisi tavk göğsünden sonra tavuğun en etli bölümü olur. Tencere yemekleri için pek uygun bir tercihtir. Özellikle sebzelerle bir araya gelince ortalığı kasıp kavurur.

Tavuk lezzeti için: Tavuk nasıl marine edilir?



Marine etme işlemi tavuğun pişirilmeden önce başına gelen en güzel olaydır aslında. Daha yumuşak, lokum gibi olmasını sağlar. Marine etmeden önce dikkat etmeniz gerekenler tavuğun mutlak suretle taze olması yani defalarca çözdürülüp dondurulmamış olması önemlidir.
Marine işlemine gelince, tavuk nasıl marine edilir derseniz, en kolayından bir miktar süt ya da soda içinde 2 saat bekletebilirsiniz mesela. Daha alengirli, daha özenli bir yemek hazırlamak isterseniz zeytinyağı, rendelenmiş soğan suyu, bir miktar süt, yoğurt, rendelenmiş sarımsak, biberiye ve kekik gibi baharatlarla harika bir marinasyon yaşatabilirsiniz tavuğunuza.
Yapacağınız marine işlemi için biz 2 saat dedik ama tavuk göğsü gibi tavuğun derisiz bir bölümünü kullanacaksanız daha uzun süre de bekletebilirsiniz hazırladığınız sosun içinde. Malumunuz, yeterli özen gösterilmezse biraz kuru kalır tavuk göğsü pişince. Öyle kuru kuru yiyin istemeyiz mis gibi yaptığınız tavuğunuzu.

Bir gün lazım olabilir: Tavuk nasıl saklanır?



Tavuk alınca muhtemelen hemen o akşam yapıveriyorsunuz ama olur da bir gün tavuk alıp birkaç gün bekletmeye karar verirseniz ya da yanlışlıkla gereğinden fazla alırsanız diye aklınızda bulunsun tavuğun nasıl saklanacağı istedik.
Bütün tavuk da alsanız sadece tavuk göğsü de onu öylece ortalarda bırakmayın sakın. Oda sıcaklığında uzun süre kalan tavuğun üzeri bakteri yuvasına döner çünkü. Misler gibi bir tavuk yemeği yapıp sonra ondan zehirlenmenizi istemeyiz.
Peki, buzdolabına mı konmalı bu durumda? Hayır. Cevap derin dondurucu olmalı çünkü tavuğun üzerinde bakteri üremememesi için çok düşük sıcaklıkta durması gerekiyor. Derin dondurucuya da öyle her tarafı açık atmamalı tabii. Hava

geçirmediğinden emin olduğunuz bir kapa ya da poşete geçirin onu. Güzelce koruyup kollayarak atın derin donrucunuza.

Sakladıktan sonra kullanmaya karar verdik diyelim: Tavuk nasıl çözülür?



Derin dondurucuda saklamamanız gerektiğini öğrendik. Ama derin dondurucuda da buzlanacak o tavuk, kaskatı olacak. Çıkarıp hop diye kullanamayacağız yemek yapmak için. İşte onu buzlarından arındırıp eski haline getirmenin bir yolunu bulmalı. Ama o yol, kesinlikle sağlıklı olmalı.
Evet, derin dondurucudan çıkarılan tavuğu sıcak suya atıp çözülmesini sağlayan var, güneşin altına bırakıp buzların erimesini bekleyeni de çok gördük. Ama bunlar çok yanlış yollar arkadaşlar, çok sağlıksız.
Pekii, ne yapacağız o zaman? Derin dondurucudan çıkardığımız tavuğumuzu buzdolabına koyacağız. Orada yavaş yavaş çözülecek. En sağlıklı ve doğru yöntem bu çünkü. Vaktiniz darsa o tavuğu yapmaktan vazgeçebilirsiniz ama asla kaybar suların içine atmamalısınız.
Kendiniz için demiyoruz, her şey sizin sağlığınız için.
Yok bana başka bir yöntem lazım derseniz, paketli tavuğu (paket, su geçirmez olmalı) soğuk su dolu bir kaba koyarak da çözdürebilirsiniz. Suyu ara ara değiştirmeyi de ihmal etmeyin tabii.

Söz konusu fırınsa püf noktaları hazır: Fırında tavuk yapımı



Fırından mis tavuk kokuları yükselmesini seviyor, daha hafif olduğu için yemeklerinizi fırında yapmayı tercih ediyorsanız püf noktalarını bilmelisiniz.
Öncelikle fırına koyacağınız tavuk, bütün bir tavuk olsa da tavuğun yalnızca bir bölümü olsa da kuru olmasına özen gösterin. Eğer soslu bir tavuk yapmıyorsanız ve tavuğun fırından çıtır çıtır çıkmasını istiyorsanız bu olmazsa olmazınız olsun.
Çünkü nemli ya da ıslak kalan tavuk, fırında pişerken çıtır çıtır olmak yerine nemden dolayı yumuşar. Kısacası, yapış yapış tavuk derisinden hoşlanmıyor ama çıtır tavuk derisine hayır diyemiyorsanız tavuğunuzu fırına atmadan önce iyice kurulamalısınız.
Fırına atmadan önce dikkat etmeniz gereken bir diğer konu da tavuğun ve fırının sıcaklığı. Yapacağınız tarifte aksi bir bilgi yoksa genelde fırın önceden ısıtılır mutlaka. E tavuğu da derin dondurucudan çıkarıp buzdolabında ya da soğuk suyun içinde çözdürüyoruz. Bu ikisi arasındaki devasa sıcaklık farkını azaltmak gerek. Bu yüzden tamamen çözüldüğünüzden emin olduğunuz tavuğu biraz da oda sıcaklığında bekletmeniz gerek. Ama daha önce dediğimiz gibi oda sıcaklığında çok da kalmamalı, zira bakteriler üşüşüverir.



Tavuk Baget Tarifi
Tavuğun sıcaklığını elinizle kontrol edip buz gibi olmadığından emin olduktan sonra önceden ısıttığınız fırına gönül rahatlığıyla koyabilirsiniz.
Piştikten sonra da bitmiyor **tavuk yapmanın püf noktaları**. Fırından çıkarır çıkarmaz yememek gerekiyor onu. Yeseniz de bir şey olmaz ama bir 10-15 dakika beklerseniz çok daha lezzetli olur tadı. Çünkü tavuğun suları süzülür tüm tavuk parçalarının üzerinde, dağılır dört bir yana. İşte o zaman tadına doyum olmaz.

Tavuk kokusu mu dediniz, onun da çözümü var: Tavuk kokusu nasıl giderilir?

Pişirdiğiniz tavuğun çok fazla "tavuk" koktuğunu düşünüyor ya da sadece kokusundan rahatsız olduğunuz için tavuk yiyemiyorsanız çaresi çok basit. Tavuğunuzu pişirirken yanına limon, kekik, defne yaprağı ya da sarımsak gibi lezzetleri ekleyerek tavuğunuzun tavuk kokmasını engelleyebilirsiniz.

Tavuk göğsü pişirmek ciddi bir iştir: Tavuk göğsü nasıl pişirilir?



Tavuk göğsü tavuğun en sevdiğimiz, en yaygın kullandığımız bölümü olabilir. Kemiksiz, derisiz olması kullanımını kolay kılarken bir de uygun fiyatlı olunca hal böyle oluyor. Üstelik tavuğun proteini en bol, en yağsız bölümlerinden kendisi. Daha ne olsundu zaten?
İşte tüm bu artıları nedeniyle ona gereken önemi verelim diyoruz. Pişirince kuru kuru kalmasın, yumuşacık olsun, ağzımızda dağılsın mesela, ne dersiniz?



Marinasyonla işe başlayalım o zaman. Bir eti yumuşatmanın en kolay ve güzel yolu onu marine etmektir. Kırmızı ete göre daha kolay marine olan tavuk eti, marinasyon işlemiyle yumuşacık olmakla kalmaz, lezzetini de ikiye katlar. Marine edeceğiniz tavuk göğüslerinin üzerine çentikler atarak koyulun bu yolculuğa. Çentiklerin çok derin olmamasına dikkat edin. Tek taraflı çentikler yerine baklava şeklinde çentikler atmanız da daha iyi sonuç almanızı ve piştikten sonra daha estetik bir görünüm elde etmenizi sağlar.
Peki, **marine etmek için hangi malzemeleri kullanmalı?** Yoğurt, yoğurt suyu ve kefir gibi süt ürünleri tavuk göğsünün yumuşacık olması ve kurumaması için kullanabileceğiniz en sağlıklı alternatifler. Yağ kullanmayı düşünüyorsanız zeytinyağı, hardal, sirke ve biberiye, kekik gibi taze baharatlarla da nefis bir marinasyon sosu hazırlayabilirsiniz.
Marinasyon bitti, sıra geldi tavaya. Burada önemli olan ısıya dayanıklı bir yağ kullanmanız. Çünkü tavuk göğsü diğer etlere göre daha kalın olduğundan yüksek ısıda pişirilir. Yüksek ısıya dayanıklı olmayan bir yağ kullandığınızda bu durum yemeğinizin lezzetine yansır. Üstüne bir de sağlıksız olur. Protein yiyeceğim derken kendinize zararınız dokunsun istemiyorsanız kullandığınız yağın güvenilir ve kaliteli olduğundan emin olmalısınız.
"Isıya dayanıklı yağ ne ki, ben anlamam" diyenler için aslında hepimizin bildiği, pek de bir sevdiği tereyağını örnek verebiliriz. Sıvı yağlar daha çabuk yansa da tereyağı müthiş bir performans göstererek sadece tavuk göğsünü değil, bagetlerden bütün

tavuğa her türlü tavuk yemeğinizi ayrı bir şahane yapar. Tadına da tat katar üstelik. Oh mis.



Tavuk göğsü pişirmenin püf noktaları bu kadarla da bitmiyor. Tavanızı da doğru seçmeniz gerekiyor. Öncelikle tavanızın ısıyı doğru dağıtan bir malzemeden yapılmış olması önem taşıyor. Aksi halde tavuğunuzun her yeri aynı oranda pişemez ve gerçek bir lezzet yakalayamazsınız. Bunun için döküm tava ya da tabanı kalın olan tavaları tercih etmeniz doğru olacaktır.
Doğru tavayı bulduktan sonra bilmeniz gereken bir püf daha var: O da tavanın tavuk göğsünü koymadan önce ısınmış olması. Yani, tıpkı fırını önceden ısıtmak gibi tavanızı da önceden ısıtmalısınız. Böylece tavuk göğsünüz suyunu kaybetmeden pişer, kuruyup kalmaz aksine yumuşacık olur, ağızda dağılır.Pişirirken orta-yüksek ateşte pişirmeye de önem vermelisiniz, kısık ateş tavuk göğsü pişirmek için uygun ısıyı sağlamaz.
Son olarak bol bol tavuk göğsü yapacaksanız, hepsini bir anda tavaya yerleştirmemeye de dikkat edin. Çok çok koyduğunuz tavuk eti, tavanın ısısını bir anda değğiştirerek suyunu salmasına neden olur. Aman diyelim.

Tavuk eti yemeklerinin biriciği kremadır: Tavuklu yemeklerde krema nasıl kullanılır?



Siz de en az bizim kadar her türlü **tavuk yemeği**ne kremayı çok yakıştırıyorsanız bunları öğrenmenizin de zamanı gelmiş demektir. Mesela kremayı yemeğinizi yoluna koyana kadar buzdolabında bekletiyor sonra da buzdolabından çıkarıp doğrudan yemeğe karıştırıyorsanız yanlış yapıyorsunuz. Pişmeye devam eden sıcacık bir yemeğe soğuk bir krema eklerseniz o krema bir anda kesilir ya da kıvamı bozulur. O yüzden tavuğunuzu pişirirken onu da oda sıcaklığında tutun. Bırakın, ortama adapte olsun. 😊
Baharatlarınızı atıp tavuğunuzun kıvamında piştiğini düşündüğünüzde kremayı yavaşça karıştırın ona. Bu sırada ocağın altının kısık ateşte olması ve kremayı ekledikten sonra hep kısıkta kalması gerekiyor. Kremanın yeteri kadar yoğunlaştığına inandığınızda misler gibi bir kremalı tavuk yemeğiniz oldu demektir.
Dikkat etmeniz gereken son bir nokta daha var, söylemeden geçmeyelim. Kremayı ekledikten sonra tuz gibi kristal baharatlar eklemeyin. Bu yüzden kremadan önce tavuğa eklemek istediğiniz baharatları ekleyin, en son krema gelsin. Kendisi zaten tam bir assolist. 😊
Bir tavuğun marketten sofraya gelene kadar olan yolculuğunu ve tüm sırlarını ince ince öğrendiğimize göre sıra geldi tavuk tariflerine. Artık tarifinizi seçip misler gibi yapabilirsiniz.

Tavuk yemeği her evin olmazsa olmazıdır: Tavuk yemekleri

Tavuk gibi nimet zor bulunur. Kırmızı et gibi pahalı değil, protein desen protein verir. Tadı da nefis. O zaman onu her türlü yapmayı bilelim ki doya doya, afiyetle yiyebilelim.

Köri soslu tavuk



Köri sosun tavukla yakaladığı uyumu, Zeki Alasya Metin Akpınar'la, Tümer Metin İlhan Mansız'la, Fred Çakmaktaş Barney Moloztaş'la yakalayamadı.
İyi ki Asya'dan getirmişiz:

Güneydoğu Asya Mutfağı'nın vazgeçilmez baharatı köri, içerisinde bulunan**zerdeçal**, sumak, zencefil, kimyon, kişniş vb. baharatlarla tam bir şifa kaynağı olma özelliğini taşıyor.
Beyaz etlerle harika bir uyum yakalayan köri en çok tavuk etini seviyor. Biz de bugün patates püresi ve pirinç pilavının en sevdiği arkadaşlarından biri olan köri soslu tavuk ile karşınızdayız.

KAÇ KİŞİLİK
4 kişilik

HAZIRLAMA SÜRESİ
20 dakika

PİŞİRME SÜRESİ
20 dakika

Malzemeler

- 600 gramkuşbaşı tavuk göğsü
- 2 yemek kaşığıayçiçek yağı

Sosu için:

- 2 yemek kaşığıun
- 2 yemek kaşığıtereyağı
- 1,5 su bardağısoğuk süt
- 1/2 su bardağısıcak su
- 1 tatlı kaşığıköri
- 1 çay kaşığıkarabiber
- 1 çay kaşığıtuz

Servisi için:

- 1/4 demet maydanoz

Pişirme Önerisi

Sosu süt yerine aynı oranda krema ilavesiyle de hazırlayabilirsiniz. Ancak kremayı kesilmemesi için; son anda ekleyin ve sosu çok fazla kaynatmayın.

Nasıl Yapılır?

1. Ayçiçek yağını bir tavada kızdırın. Kuşbaşı tavuk göğüslerini renk alıp, suyunu çekene kadar orta ateşte kavurun.
2. Köri sosu hazırlamak için; tereyağını sos tenceresinde eritin. Unu, kokusu çıkıp, renk alana kadar karıştırarak kavurun.
3. Kavrulan una soğuk sütü ekleyin ve unun topaklanmaması için bir çırpıcı yardımıyla hızlıca karıştırın.
4. Sıcak su, köri, tuz ve karabiberi katın. Sosu, kısık ateşte koyu bir kıvam alana kadar sürekli karıştırarak 4- 5 dakika pişirin.
5. Hazırladığınız sosu, kavrulan tavuklara ekleyin ve harmanladıktan sonra pişirme işlemini 5 dakika kadar sürdürün.
6. Maydanozları incecik kıyın ve köri soslu tavuğa ilave ettikten sonra bekletmeden sıcak olarak servis edin. Sevdiklerinizle paylaşın.

İtalyan avcıların dünya mutfağına kazandırdığı: Avcı usulü tavuk



Avcıların ve çobanların yaptığı yemeklerin enfes olduklarını duymuşsunuzdur. Onlar sentetiklikten uzak, doğal ortamda en lezzetli tarifi bulurlar. Avcı usulü tavuk da İtalyan avcıların eseri.

Kuru soğan, domates, kuru baharatlarla hazırlanan avcı usulü tavuk, İtalyan mutfağının gözde reçetelerinden.

Bu tarifle İtalyan avcılarının ne kadar gurme olduklarını ve kır ortamında, el altında bulunan malzemelerle bile ne kadar lezzetli yemeklere imza attıklarını görüyoruz.

KAÇ KİŞİLİK
4 kişilik

HAZIRLAMA SÜRESİ
20 dakika

PİŞİRME SÜRESİ
30 dakika

Malzemeler

- 1 kilogramtavuk baget
- 3 yemek kaşığızeytinyağı
- 1/2 tatlı kaşığıbiberiye
- 1 çay kaşığıtuz
- 1/2 çay kaşığıtaze çekilmiş tane karabiber

Avcı sosu için:

- 2 yemek kaşığıtereyağı
- 1 adetorta boy kuru soğan
- 2 dişsarımsak

- 2 adetbüyük boy domates
- 2 yemek kaşığıdomates püresi
- 2 adetorta boy yeşil biber
- 6 adetkestane mantarı
- 1 su bardağısıcak su
- 1/4 demetmaydanoz
- 1/2 çay kaşığıtuz
- 1/2 çay kaşığıtaze çekilmiş tane karabiber

Püf Noktası
Tavuk bagetleri zeytinyağı ile harmanladığınız kuru baharatlar ile uzun süre marine ettikten sonra kızartabilir, sonrasında sosu ile pişirebilirsiniz.

Pişirme Önerisi
Hazırladığınız domates sosuna ince kıyılmış kapari çiçeği ve doğranmış zeytin ekleyebilirsiniz.

Nasıl Yapılır?

1. Bol suda yıkayıp, kağıt havlu ile üzerlerini kuruladığınız tavuk bagetleri derin bir tabağa alın. Tuz, taze çekilmiş tane karabiber ve biberiye ile harmanlayın.
2. Sos yapımında kullanacağınız kuru soğanı, ince piyazlık şeklinde doğrayın. Sarımsağı küçük parçalar halinde kesin. Ortadan ikiye kesip, çekirdeklerini çıkardığınız yeşil biberleri yarım ay şeklinde doğrayın.
3. Kabuğunu soyduğunuz domatesleri küp şeklinde kesin. Üzerini nemli bir bezle sildiğiniz kestane mantarlarını ince ince doğrayın. Maydanozu incecik kıyın.
4. Zeytinyağını döküm bir tavada kızdırın. Çeşnilendirdiğiniz bagetleri, yüksek ateşte aralarda ters çevirerek kızartın.
5. Kızaran bagetleri geniş bir servis tabağına alın. Aynı tavada tereyağını eritin. Küçük parçalar halinde kestiğiniz sarımsak ve piyazlık doğranmış kuru soğanı hafif bir renk alana kadar soteleyin.
6. Doğranmış yeşil biber ve kestane mantarlarını katıp, soteleme işlemini sürdürün. Küp şeklinde doğranmış domates ve püresini ekledikten sonra sosu yüksek ateşte 5 dakika kadar pişirin.
7. Sıcak su, doğranmış maydanoz, tuz ve taze çekilmiş tane karabiber ilave ettiğiniz sos tavasına kızarmış bagetleri alın. Sosun lezzetini alması için bagetleri 20 dakika kadar kısık ateşte pişirmeye devam edin.
8. Domatesli sosunda sebzelerle birlikte pişen bagetleri servis tabağına aldıktan sonra sıcak olarak servis edin. Sevdiklerinizle paylaşın.

Söylemesi bile güzel: Beşamel soslu tavuk



Beşamel sos; makarnadan, tavuğa, kırmızı etten, sebzelere kadar birçok yemeğin yapımında kullanılan beyaz renkli temel sosların baş tacıdır.
Beşamel soslu **tavuk** tarifimizde pratik bir şekilde hazırlayarak kendisine yer vermeyi uygun bulduk.

KAÇ KİŞİLİK
4 kişilik

HAZIRLAMA SÜRESİ
35 dakika

PİŞİRME SÜRESİ
35 dakika

Malzemeler

- 600 gramkuşbaşı tavuk göğsü
- 2 yemek kaşığızeytinyağı
- 1/2 çay kaşığıtaze çekilmiş renkli tane karabiber
- 1/2 çay kaşığıtuz

Beşamel sos için:

- 2 yemek kaşığıun
- 2 yemek kaşığıtereyağı
- 2 su bardağısoğuk süt

- 100 gramrendelenmiş kaşar peyniri
- 1 çay kaşığıtuz
- 1/2 çay kaşığıkarabiber

Püf Noktası
Beşamel sos hazırlarken unun köpürüp, kavrulmasına ve kokusunun çıkmasına dikkat edin. Soğuk süt kullanın.

Pişirme Önerisi
Arzuya göre tarife haşlanmış garnitür (bezelye, patates, havuç) ekleyebilir, porsiyonluk kaplarda haşlanmış tavuk eti ile de fırında pişirerek hazırlayabilirsiniz.

Nasıl Yapılır?

1. Kuşbaşı tavuk göğsünü, taze çekilmiş tane karabiber ve tuz ile harmanlayarak lezzetlendirin.
2. Zeytinyağını bir tavada kızdırın. Tavuk etlerini aralarda karıştırarak, yüksek ateşte soteleyin. Sotelenen tavukları ısıya dayanıklı fırın kabına aktarın.
3. Beşamel sosu hazırlamak için; tereyağını sos tenceresinde eritin. Unu, bir çırpıcı yardımıyla karıştırarak kavurun.
4. Kavrulan una soğuk sütü azar azar ilave ederek topaklanmaması için sürekli karıştırın. Tuz ve karabiber ekleyin.
5. Tavukların üzerini beşamel sos ile kaplayın. Üzerlerine rendelenmiş kaşar peyniri ekleyin ve önceden ısıtılmış 200 derece fırında 25 dakika pişirin.
6. Dilimledikten sonra, bekletmeden sıcak olarak servis edin. Sevdiklerinizle paylaşın.

Fırında bütün tavuk



Davet yemeklerinin olmazsa olmazları arasında yer alan nar gibi kızarmış bir tavuğa kim hayır diyebilir? Yeni yıl öncesi ayrıca aranılıp ilgi görür fırında bütün tavuk tarifi. Pişirme işleminin fırında pişiyor olması akşam yemeğinin pratik bir şekilde kolayca hazırlanmasını sağlar. Yılbaşı menüsünü süsleyen yılbaşı yemekleri arasına çoktan girmiş, hindiye alternatif bir tariftir. Geniş aileler için lezzetli ve doyurucu bir yemektir. Arzu ettiğiniz garnitürleri yanına alır.
Bütün tavuk hazırlamanın diğer bir avantajı da afiyetle mideye indirdikten sonra kemiğiyle ladese tutuşmak olsa gerek. Şimdiden bol şans 😊
Hatta yeni fikirler açısından, "Siz tavuğunuzu hangi sebzelerle pişiriyorsunuz?" diyelim, yorum olarak cevaplarınızı bekleyelim.

KAÇ KİŞİLİK
4 kişilik

HAZIRLAMA SÜRESİ
10 dakika

PİŞİRME SÜRESİ
45 dakika

Malzemeler

- 1 adetorta boy bütün tavuk
- 1 dalbiberiye
- 1 adetdefne yaprağı
- 1 çay kaşığırenkli tane karabiber
- 1 yemek kaşığıtereyağı
- 1 tatlı kaşığıkırmızı toz biber
- 1 tatlı kaşığılimon suyu
- 1 çay kaşığıtuz

Pişirme Önerisi
Tavuğun aromasını arttırmak için; fırın tepsisine havuç, patates, pancar, kereviz sapı gibi kök bitkiler ilave ederek de pişirme işlemini gerçekleştirebilirsiniz.

Nasıl Yapılır?
1. Bütün tavuğu bol suda yıkayın. İç kısmının tamamen temizlenmiş olduğunu kontrol edin.
2. Sosu içine çekmesi için; kağıt havlu ile üzerini kurulayın ve ocağın üzerinde tütsüleyin.
3. Tavuğun nar gibi kızarması için; tereyağı, kırmızı toz biber, limon suyu ve tuzu bir kapta karıştırın.
4. Tütsülenen tavuğu fırın tepsisine alın. Hazırladığınız tereyağlı karışım ile tavuğun derisini tamamen ovun.
5. İç kısmına biberiye, renkli tane karabiber ve defne yaprağı yerleştirin.

6. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 45 dakika pişirdikten sonra porsiyonlayarak servis edin. Sevdiklerinizle paylaşın.

Servis Önerisi
Fırın tepsisinde kalan tavuğun suyunu 1 yemek kaşığı un ile kavurup sıcak su ekledikten sonra sos haline getirebilir, tavuğun yanında servis edebilirsiniz.

Bagetin yeri hep bir farklı bizde : Fırın poşetinde tavuk



Tavuğunuzu şöyle yumuşacık, sulu sulu yemek istermiydiniz? Köri soslusu, haşlaması, çıtır çıtır kızaranı bir yana, fırında pişeni ayrı şahane oluyor. Bu konuda hem fikiriz.

Ama fırına attığımızda hafif kurumaya da başlıyor. Hassas mesele onu yumuşak, sulu sulu pişirmek. Ama çok pratik bir çözümü de mevcut. Fırın torbası...

Tavuk bagetler bu kez sebzelerle bir torbanın içine giriyor. Fırının sıcacık kollarında ağır ağır pişmeye bırakılıyor. Çıktığında ise lokumu kıskandıracak kadar yumuşacık bir hal alıyor. Çatalı değdirdiğinizde dağılacak kadar nefis, sulu sulu... Üstelik sebzelerle birlikte piştiği için besin değerine de değer katıyor. Yanına nefis bir salata ve pilavla, sofraların en pratik, en lezzetli öğünlerinden birini hazırlayabilirsiniz.

O zaman açılsın fırın torbaları, buluşsun sebzeler ve tavuklar...

KAÇ KİŞİLİK
3 kişilik

HAZIRLAMA SÜRESİ
20 dakika

PİŞİRME SÜRESİ
30 dakika

Malzemeler

- 6 adettavuk baget
- 2 adet orta boypatates
- 1 adet büyük boykabak
- 1 adet büyük boyhavuç
- 3 dişsarımsak

Marinesi için:

- 2 çay kaşığıkarabiber
- 1 çay kaşığıkimyon
- 1 çay kaşığıpul biber
- 1 çay kaşığıkekik
- 2 çay kaşığıtuz
- 3 yemek kaşığızeytinyağı

Üzeri için:

- 2-3 daltaze biberiye

Püf Noktası
Vaktiniz varsa tavuğunuzu daha uzun marine edebilirsiniz. Tavuğunuzun daha lezzetli ve yumuşak olmasını sağlayacaktır.

Nasıl Yapılır?

1. Tavuğunuzu marine ederek işe başlayın. Derin bir kabın içine zeytinyağı, tuz ve baharatları alın. İyice karıştırın.
2. Ardından içerisine bagetleri koyun ve harmanlayın. Yaklaşık 20 dakika marine edin.
3. Havucun ve patateslerin kabuklarını soyarak yuvarlak bir biçimde doğrayın.
4. Kabağı iyice yıkayın. Kabuklarını soymadan yuvarlak bir şekilde doğrayın.
5. Marine edilmiş tavuğun üzerine sebzeleri ekleyin. Son olarak sarımsakların kabuklarını çıkararak, ortadan ikiye bölerek ilave edin.
6. Tavuk ve sebzeleri iyice karıştırın.
7. Tüm malzemeleri fırın torbasının içine aktarın. Torbanın ağzını bağlayın. Birkaç yerinden minik delikler açın.
8. Bir fırın tepsisi ya da fırın kabı hazırlayın. Fırın torbasını yerleştirin. 180 derecelik fırında yaklaşık 30 dakika pişirin.
9. Piştikten sonra fırın torbasından bir tabağa aktarın ve üzerini taze biberiye ile süsleyerek servis edin.

Galeta unlu tavuk



Baget olsun ama daha çıtır olsun diyenlere de galeta unlu tavuğu öneriyoruz. Galeta unu ile çıtırdamaya başlayan bagetleri doyunca bile yemeye devam ediyoruz.

Çıtır çıtır tavuklar, yanına kızarmış patatesler bizce çocukluğumuzun bize sunduğu nimetlermiş. Kalorinin, sağlıklı yemek yemenin vücudumuza pek işlemediği ve hayatın pek toz pembe olduğu güzel yıllar.

Bugün biz çocukluğumuza inelim, sadece bir gün kendimizi şımartalım ve eskiyi yad edelim istedik. Galeta ununa buladığımız masum tavukları kızartarak onu da şımartmış olduk. Hem çok pratik hem de lezzetli mottosuna da pek uydurduk. Bugün şımartmak, şımartmak serbest!

Yaşasın galeta unuyla iyice çıtırdamış mis gibi tavuklar. Hayat bize güzel, bugün de felekten bir gün oldu! 😊

KAÇ KİŞİLİK
3 kişilik

HAZIRLAMA SÜRESİ
15 dakika

PİŞİRME SÜRESİ
10 dakika

Malzemeler

- 6 adettavuk baget
- 2 adetyumurta
- 1 kasegaleta unu
- 1 tatlı kaşığıtuz
- 1 tatlı kaşığıkarabiber
- 4 su bardağıkızartma yağı

Püf Noktası
Kızartma yağının kızartma yapmaya uygun olduğunu anlamak için tencerenin altında oluşacak çizgilerden anlayabilirsiniz.

Nasıl Yapılır?

1. Bagetleri, derilerini soymadan haşlayın.
2. Yumurtayı bir kaseye kırıp çırpın. Galeta unun olduu kaseye tuz ve karabiber ekleyin.
3. Haşlanmış bagetleri önce yumurtaya daha sonra galeta ununa bulayın.
4. Kızartma yağı ısındıktan sonra bagetleri iyice altın rengi olana kadar kızartın. İşte bu kadar kolay, afiyet olsun!

Servis Önerisi
Yanına patates ister, artık kızartma mı fırında mı orası size kalmış.

Sebzeli tavuk sote



Sote candır dedirten bir tarif daha var sırada. Sebzelerle rengine renk katan tavuklar çıkıyor bu kez sofralara.
Üzerine de biraz yeşillikle tam oluyor:

Tavuk, hızlı pişiyor ve maddi olarak kolay ulaşılabiliyor olması sebebiyle birçoğumuzun mutfağının demirbaşlarından.

Tek başına pişirildiğinde, hele bir de kurutarak pişirilirse çok çekilmez bir yemeğe dönüşebiliyor. **Kurutmadan ızgara tavuk pişirmenin yolları** olmasına rağmen tecrübe isteyen bir iş olduğu da bir gerçek.

Tavuk sote ise, tavuk pişirmek için çok daha hızlı ve risksiz bir yöntem. Hem ufak parçalara bölünerek pişirilen tavuk kurutmadan pişirilebiliyor, hem de içerisine konulan ek malzemelerle güzel lezzetler yakalanabiliyor.
Sebzeli tavuk sote, soğan ve sarımsağın lezzeti, biberlerin renkleriyleriyle hem göze hem de mideye hitap eden lezzetli bir tarif.

KAÇ KİŞİLİK
4 kişilik

HAZIRLAMA SÜRESİ
20 dakika

PİŞİRME SÜRESİ
30 dakika

Malzemeler

- 3 adettavuk bonfile
- 1 adetkapya biber
- 1 adetsarı dolmalık biber
- 1 adetsoğan
- 2 dişsarımsak
- 5-6 adetfasulye
- 2 yemek kaşığısoya sosu
- 3 yemek kaşığısıvı yağ
- 1 çay kaşığıtuz
- 1/2 çay kaşığıtoz kırmızı biber
- 1/2 çay kaşığıbeyaz biber

Pişirme Önerisi
Tavukları ekledikten sonran ocağın altını kesinlikle kısmayın ki tavuklar suyunu salmasın. Hem sebzeleri hem tavukları yüksek ateşte hızlı hızlı soteleyin.

Nasıl Yapılır?

Nasıl Yapılır?

1. Fasulyeleri kaynar haldeki tuzlu suya atıp 3 dakika boyunca haşlayın ve çıkarıp soğuk suya atın.
2. Soğanı yemeklik, sarımsakları minik minik, biberleri ve tavukları jülyen doğrayın.
3. 2 yemek kaşığı sıvı yağı kızdırın ve soğanları ekleyin. Soğanları yakmadan 2-3 dakika kadar soteleyin.
4. Doğranmış sarımsakları ekleyin ve sotelemeye devam edin.
5. Soğan ve sarımsaklar iyice yumuşayınca suyunu iyice süzdüğünüz fasulyeleri ve biberleri de ekleyin.
6. Biberler de hafif yumuşayınca kalan yağı ve tavukları da ve hızlı hızlı soteleyin. Bu soteleme parçaların büüyklüğüne göre 7-8 dakika kadar sürmeli.
7. Ocaktan almadan 2 dakika önce soya sosu ve baharatları da ekleyip 2 dakika daha soteleyin.

Servis Önerisi
Servis öncesi üzerine kıyılmış yeşillikler serpebilirsiniz.

Bezelyeli tavuk



Buzdolabında haşlanmış bezelye saklayanlar bu tarifle pratikliğin kitabını yazmaya başlıyor.

Zor zamanların kurtarıcısıdır, tavuk yemekleri. Çok düşünmezsiniz, oldu mu olmadı mı diye. Çünkü çok fazla malzemeye yakışır. Ama bizce en çok bezelyenin yanına yakışıyor tavuk.
Sulu yemeklerden vazgeçemeyen bir toplumuz en nihayetinde, kolay ve pratik tarifleri sulu yemeklere çevirdik mi, değmeyin keyfimize. Biz de bugününüzü kolayca güzelleştirecek fakat size zaman bırakacak bu tarifi sizinle paylaşalım istedik. Yanına da pilav yaptınız mı veya salata masanız tam anlamıyla tamam olacak.
Şimdiden alın tazecik bezelyeleri, haşlayıp atın dondurucuya. Sonra bu tarifi aklınıza geldiğinde bezelyeyi eklemezsiniz alışveriş listenize. Afiyet olsun. 😊

KAÇ KİŞİLİK
4 kişilik

HAZIRLAMA SÜRESİ

15 dakika

PİŞİRME SÜRESİ
20 dakika

Malzemeler

- 500 gramtavuk göğsü
- 1 su bardağıhaşlanmış bezelye
- 1 adethavuç
- 1 adetsoğan
- 1/2 demetmaydanoz
- 1 tatlı kaşığıtuz
- 1 çay kaşığıkarabiber
- 2 adetdomates
- 1 yemek kaşığıdomates salçası
- 1 yemek kaşığızeytinyağı
- 1 su bardağısu

Püf Noktası
Bezelyeleri önceden haşlamak size zaman kazandıracaktır.

Maydanozları en son ilave etmek, yeşilliklerini korumaya yardımcı olacaktır.

Pişirme Önerisi
Dilerseniz tavukları önceden kızartıp ekleyebilirsiniz.

Nasıl Yapılır?
1. Tavuk göğüslerini minik parçalar halinde kesin.
2. Soğanı küp küp doğrayın ve bir yemek kaşığı zeytinyağı ile yağlanan ısınmış tavada pembeleşinceye kadar pişirin.
3. Temizlenmiş ve doğranmış havuçları ilave edin.
4. Tavukları ilave edin ve havuçlar hafif yumuşayıncaya, tavuklar kızarıncaya kadar pişirmeye devam edin.
5. Domatesleri kabuklarını soyarak, rendeleyin.
6. Domatesleri tavukların üzerine ilave edin ve karıştırın, salçayı ekleyin.
7. Bezelyeleri ekleyin ve baharatları ilave edin. Sıcak suyu ilave ederek tencerenin kapağını kapatın. 15-20 dakika iyice pişinceye kadar kısık ateşte pişirmeye devam edin.
8. Piştikten sonra maydanozları kıyarak üzerine ilave edin. İşte bu kadar, afiyet olsun!

Servis Önerisi
Maydanozları zevkinize göre irilikte doğrayarak servis edebilirsiniz.

Tavuklu krep



Krep, hayatımıza kahvaltı masalarında girdi, akşam yemeğinde kendini gösterdi, son alarak tatlı olarak da oldukça popüler oldu.
Tuzlu sunumlar için yapılan, içerisine sebze, tavuk, mantar konularak şık sunumlar, ara sıcak tabakları oluşturan krepler, hem doyurucu hem de lezzetli olması açısından sıkça tercih ediliyor.
Tavuklu krep tarifi, boyutuna göre ister ara sıcak olarak, ister ana yemek olarak sunabileceğiniz, lezzetli, göz doyuran ve merak uyandıran bir tarif.

KAÇ KİŞİLİK
7 adet

HAZIRLAMA SÜRESİ
20 dakika

PİŞİRME SÜRESİ
30 dakika

Malzemeler

- 1 büyüktavuk göğsü(750 gr civarı)
- 1 adetkırmızı dolmalık biber
- 1 adetsarı dolmalık biber
- 2 adetyeşil dolmalık biber

- 1 büyüksoğan
- 1/2 paketkrema
- 1/2 çay kaşığımuskat cevizi rendesi
- 1/2 çay kaşığıtuz (azaltıp arttırılabilir)
- 2 yemek kaşığısıvı yağ

Krep için:

- 1 su bardağıun
- 1 su bardağısüt
- 1 adetyumurta
- 1/2 çay kaşığışeker
- 1 çay kaşığıtuz (azaltıp arttırılabilir)
- 1 tatl kaşığısıvı yağ

Püf Noktası
Krep hamuru yaparken unu eleyerek kullanmayı ihmal etmeyin.

Pişirme Önerisi
Tavukların kurumaması için ateşi kısmayın ve her tarafı beyazlayınca sotelemeyi bırakıp diğer malzemeleri ekleyin.

Nasıl Yapılır?

Nasıl Yapılır?
1. Krep malzemelerini bir kaba alıp homojen bir görünüm elde edene dek çırpın.
2. Tavaya yağı alıp her yanına bulaşmasını sağlayın ve fazlasını kenara alın.
3. Tava iyice kızdıktan sonra krep harcından 1 kepçeden 1 parmak daha az alarak tavaya dökün. Tavanın sapından tutup oynatarak harcın tavanın tabanında yayılmasını sağlayın.
4. Her iki yüzünü de orta ateşte ikişer dakika pişirdikten sonra kenara alın. Bütün krep hamuru için aynı işlemi uygulayın.
5. Krepler pişerken bir yandan da soğanı piyazlık doğrayın. Biberleri uzun uzun doğrayın. Önce soğanları 1 yemek kaşığı sıvıyağda 2 dakika kadar soteleyin, ardından biberleri de ekleyip 3 dakika daha soteleyip kenara alın.
6. Tavukları çok ince olmayacak şekilde (1 parmak kalınlığında) uzun uzun doğrayın.
7. Biberleri pişirdiğiniz tavayı iyice ısıtın, içerisine 1 yemek kaşığı sıvıyağı koyup unu da iyice kızdırın. Çok kızgın tavaya tavukları atın, altını hiç kısmadan hızlı hızlı soteleyin.
8. Tavukların dış yüzeyi pişmiş gözüktüğü an, biber soğan karışımını ekleyin ve hızlı hızlı sotelemeye devam edin.
9. Bir dakika kadar sonra kremayı ve muskatı ekleyin.
10. Krema tıkırdamaya başlayınca tuzu da ekleyip, ateşten alın.
11. Her krebin içerisine eşit miktarda bölüştürerek tavuklu harçtan koyun. Kreplerin altından ve üstünden katlayıp ondan sonra dürün.
12. Eğer krepleriniz soğuduysa, bir miktar tereyağ gezdirilmiş tavada alt üst ederek hem krepleri ısıtabilir hem de azıcık kızartmış olursunuz.

Servis Önerisi
Eğer dilerseniz, krepleri bir fırın kabına dizip üzerine beşamel sos ve rende peynir gezdirerek, 180 derecede 15 dakika pişirebilirsiniz.

Tavuk fajita



İspanyolca'da "etin en güzel yeri" anlamına gelen fajita, buğday ya da mısır unuyla yapılmış tortilla ekmekleri ile servis edilen bir yemek. Orijinalinde jülyen şeklinde kesilmiş bonfile etinin kullanıldığı fajita tarifleri, günümüzde tavuklu, deniz ürünlü ve karışık olarak hazırlanabiliyor.
Birbiriyle uyumlu olması ve eşit sürelerde pişmesi için önemli olan sebze ve kullanılacak etin jülyen şeklinde doğranması, yüksek ateşte hızlıca sotelenmesidir. Avokadonun da yer aldığı **Guacamole sos** gibi kremalı soslarla birlikte servis edilir.

KAÇ KİŞİLİK
4 kişilik

HAZIRLAMA SÜRESİ
30 dakika

PİŞİRME SÜRESİ
15 dakika

Malzemeler

- 2 adet fileto tavuk göğsü (200'er gramlık)
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 2 adet orta boy kapya biber
- 2 adet orta boy yeşil dolmalık biber
- 2 yemek kaşığı soya sosu
- 2 yemek kaşığızeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz

- 1 çay kaşığıkekik
- 4 adettortilla ekmeği

Marine için:

- 3 yemek kaşığılimon suyu
- 1 çay kaşığıkarabiber
- 3 dişsarımsak
- 1 çay kaşığıpudra şekeri

Püf Noktası
Tüm malzemeleri jülyen doğrayınız.

Pişirme Önerisi
Arzu ettiğiniz baharatları marine karışımına ekleyebilirsiniz.Renk çeşitliliği açısından sarı dolmalık biber de kullanabilirsiniz.

Nasıl Yapılır?

1. Tavukları 3-4 cm. uzunluğunda jülyen şeklinde kesin. Marine karışımı için; sarımsakları incecik doğrayın.
2. Limon suyu, pudra şekeri, karabiber ve incecik doğranmış sarımsaklarla jülyen şeklinde kesilmiş tavuk etlerini bir kapta harmanlayın. 30 dakika bekletin.
3. Orta boy kuru soğanı ince ince piyazlık doğrayın. Ortadan ikiye kesip, çekirdeklerini çıkardığınız kapya ve yeşil dolmalık biberleri jülyen şeklinde doğrayın.
4. Zeytinyağını geniş tabanlı bir tavada kızdırın. Jülyen doğradığınız sebzeleri tavaya alın ve yüksek ateşte 5 dakika kadar pişirin.
5. Marine karışımında bekleyen tavuk etlerini katın ve tavuklar renk alana kadar yaklaşık 7 dakika pişirin.
6. Soya sosu, tuz ve kekik eklediğiniz sebzeli-tavuklu harcı 3 dakika daha pişirdikten sonra ocaktan alın.
7. Hazırladığınız tavuklu iç harcı, tortilla ekmekleri arasına paylaştırdıktan sonra rulo şeklinde sarın. Bekletmeden servis edin, sevdiklerinizle paylaşın.

Tavuk köftesi



Dana-kuzu karışık kıyma yerine tavuk göğüs etinden elde edeceğiniz yağsız tavuk kıyması ile hazırlayabileceğiniz baharatlı köfteler oldukça lezzetli.
Yanına da bol yeşillikli bir **salata**. Şimdiden afiyet olsun.

KAÇ KİŞİLİK
4 kişilik

HAZIRLAMA SÜRESİ
20 dakika

PİŞİRME SÜRESİ
20 dakika

Malzemeler

- 600 gramkemiksiz fileto tavuk göğsü
- 1 adetbüyük boy kuru soğan
- 4 yemek kaşığıgaleta unu (arzuya göre bayat ekmek içi)
- 1 adetyumurta
- 1/4 demetnane
- 1/4 demetmaydanoz
- 1/2 tatlı kaşığıkimyon
- 1 tatlı kaşığıkekik
- 1 çay kaşığıtuz
- 1/2 çay kaşığıkarabiber

Köfteleri hazırlamak için:

- 2 yemek kaşığızeytinyağı

Püf Noktası
Kemiksiz tavuk göğüs etinden yapılan tavuk köfteleri, oldukça yağsız olduğu için köftelere şekil vermeden önce ellerinizi zeytinyağına bulayın, pişirme esnasında ayrıca zeytinyağı kullanmayın. Aksi takdirde köftelere şekil vermek zorlaşacak ve pişirme aşamasında yapışacaktır.

Pişirme Önerisi
Yağlı kağıt üzerinde fırında da pişirebilirsiniz.

Nasıl Yapılır?
1. Kemiksiz fileto tavuk göğüs etini küçük parçalar halinde doğradıktan sonra bir mutfak robotunda kıyma haline getirin. Arzuya göre keskin bıçaklar ya da zırh yardımıyla satır kıyması haline getirin.
2. Hazır durumda olan kıyma harcını derin bir karıştırma kabına alın. Yumurta, galeta unu, kimyon, kekik, tuz ve karabiberi köfte harcına katın.
3. Kuru soğanı iri parçalar halinde kesin. Nane, maydanoz ve kişnişi iri parçalar halinde doğradıktan sonra tüm doğranmış malzemeleri mutfak robotunda çektikten sonra karıştırma kabına alın.
4. Tüm malzemeyi özleşene kadar yoğurun. Köfte harcından ceviz büyüklüğünde parçalar kopartın ve elinizle şekil verdikten sonra yassı şeklini verin. Vaktiniz var ise bu aşamada hazırladığınız köfteleri buzdolabında 20 dakika kadar bekletin.
5. Döküm ya da yağsız tavayı yüksek ateşte kızdırın. Hazırladığınız köfteleri arkalı önlü ters çevirip, renk alana kadar kızartın. Arzu ettiğiniz garnitürler eşliğinde sıcak olarak bekletmeden servis edin. Sevdiklerinizle paylaşın.

Tavuk Göveç



Güveç sevilmez mi, mümkün mü hiç? Bol vitaminli o sıcacık suyuna ekmek banılmaz mı? Arpacık soğanı, sarımsağı, domates, patates, bezelye ve baharatları yerli yerinde güveç tarifine tavuk kattık, bir o kadar hafif ve lezzetli oldu doğrusu.
Son dokunuş olacak kaşar peynirini de insiyatifinize bıraktık. Afiyet olsun.

KAÇ KİŞİLİK
4 kişilik

HAZIRLAMA SÜRESİ
30 dakika

PİŞİRME SÜRESİ
1 saat

Malzemeler

- 800 gramfileto tavuk göğsü
- 200 gramarpacık soğan
- 4 yemek kaşığızeytinyağı
- 3 dişsarımsak
- 2 adetorta boy domates
- 2 adetorta boy yeşil biber
- 2 adetorta boy patates
- 3/4 su bardağıtaze bezelye
- 1 tatlı kaşığıdomates salçası
- 1 çay kaşığıtuz
- 1/2 çay kaşığıtaze çekilmiş tane karabiber
- 1/2 çay kaşığıtatlı toz kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığıkekik
- 1 su bardağısıcak su
- 1 yemek kaşığıtereyağı

Servisi için:

- 1/4 demetmaydanoz

Püf Noktası
Fırında pişirme esnasında arzuya göre kapağı kapalı bir güveç kabı kullanabilir ya da ısıya dayanıklı toprak kabın üzerini alüminyum folyo yardımıyla kapatabilirsiniz.

Pişirme Önerisi
Arzu ettiğiniz baharat ve mevsim sebzelerini güveç yapımında kullanabilirsiniz.Pişirme işleminin sonuna doğru üzerini açtığınız tavuk güvece rendelenmiş kaşar peyniri katıp kızarana kadar pişirmeye devam edebilirsiniz.

Nasıl Yapılır?
1. Fileto tavuk göğüslerini küçük küpler halinde kesin. Arpacık soğanların kabuklarını soyup bütün halde bırakın. Kabuklarını soyduğunuz sarımsakları ince ince dilimleyin.

2. Kabuklarını soyduğunuz domatesleri minik küpler halinde kesin. Ortadan ikiye kesip çekirdeklerini çıkardığınız yeşil biberleri yarım ay şeklinde doğrayın. Patatesleri, kuşbaşı tavuklarla uyumlu olacak şekilde doğrayın. Ön hazırlıklar tamam.
3. Zeytinyağını kalın tabanlı bir tencerede ısıtın. Arpacık soğanları atıp kızgın yağda bir iki tur çevirin. Dilimlenmiş sarımsakları katın.
4. Kuşbaşı tavuk göğüsleri ve yeşil biberleri ekleyip hafif bir renk alana kadar yüksek ateşte soteleyin. Doğranmış domatesler ve salçayı katıp kendi suyunu çekene kadar pişirin.
5. Patates ve bezelyeleri ilave ettikten sonra sırasıyla kekik dışında kalan baharatları ekleyin. Sıcak suyu katıp kapağı kapalı tencerede kısık ateşte 10 dakika kadar pişirin.
6. Porsiyonluk ya da büyük boy bir güveç kabına aktardığınız karışımın üzerine kekik serpin. Küçük küpler halinde kesilmiş tereyağı parçaları yerleştirin.
7. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 30-35 dakika kadar pişirdiğiniz tavuk güveci, maydanoz yapraklarıyla süsledikten sonra sıcak olarak sevdiklerinizle paylaşın.